

Plus de 6 millions d'exemplaires déjà vendus !

Apprendre le CONSENTEMENT en 3 semaines !

Méthode et exercices pratiques

traduction de textes étatsuniens sur le consentement, extraits de la brochure Learning Good Consent

Sommaire

Intro

C'est quoi, cette brochure ?

Cette brochure est composée d'une dizaine de textes traduits de l'anglais. Ils proviennent tous d'une brochure étatsunienne qui a beaucoup circulé, Learning Good Consent (on la trouve sur internet). On a choisi de traduire celle-ci parce qu'elle présente des textes variés, qu'elle nous a beaucoup marqué et qu'on voulait la partager avec les copainEs. Certains de ces textes ont déjà été traduits. On a fait un choix parmi ceux qui restaient. Vous avez plus de détails sur l'ensemble de la brochure originale à la fin.

Ces textes parlent de sexualité(s), d'agressions, etc etc. C'est des sujets qui remuent. Faites attention à vous avant de la lire, mettez-vous dans un contexte confortable, et n'oubliez pas de prendre soin de vous !

C'est qui, CROUTE ?

CROUTE est un réseau de personnes féministes qui ont souhaité traduire vers le français et diffuser des brochures sur les questions d'agressions sexuelles et de consentement. On fonctionne avec une plateforme internet qui nous permet de mutualiser nos outils, et de travailler ensemble à distance (choix des textes, traduction, correction, relecture, illustration, mise en page, etc...). Maintenant, les langues de départ, et les thèmes des textes se sont un peu élargis. C'est un réseau d'entraide où chacunE bosse sur les projets qui l_ branche. Pour en savoir plus, nous rejoindre, et éviter d'être plusieurs à traduire les mêmes textes en même temps sans le savoir (...), vous pouvez nous contacter là : croute@riseup.net

A propos du genre grammatical

En anglais, la grammaire fait qu'on n'est moins obligéEs de genrer systématiquement les personnes dont on parle, ou soi-même. On a fait des choix qui reflètent ça. Parmi les options déjà rencontrées ailleurs, on a choisi **iel/ iels ;** et **ellui elleux celleux cellui**... Et on a choisi de mettre la version féminine des mots genrés en majuscules, par exemple **heureuxSE**.

Pour « le/la » et les trucs comme ça, les propositions qu'on rencontre habituellement ne nous satisfont pas. Dans d'autres langues, les genTEs ont trouvé des feintes. Par exemple en castillan iels utilisent un « x » («lxs amigxs »), en allemand un « * » . Alors on a choisi de faire « l_ », par exemple « quand tu l_ touches », « m_ partenaire », etc.

"quand tu l_ touches" peut ainsi vouloir dire "quand tu la touches", "quand tu le touches" ou bien "quand tu lu touches" ou tout autre proposition de genre neutre ou indéfini selon comment la personne dont on parle s'identifie.

Demander, définir, et des devoirs à la maison

→ Article « Ask, Define, Homework »,

extrait de « Let's Talk About Consent » du Hysteria Collective

Demander

Voici quelques façons de faire des demandes dans le feu de l'action. Mais n'oubliez pas que parler quand on est pas à moitié nuEs c'est toujours mieux…

Est-ce que je peux ___________?
toucher ______________?
embrasser ______________?
mettre mon/ma _____________ __________ ?
Est-ce que ça te plait ?
Comment tu te sens ?
Qu'est-ce que tu aimerais que je fasse ?
Je trouve ça excitant quand m_ partenaire me fait _______________.
Qu'est-ce que tu aimes ?
Est-ce que ça te plairait si je _________________ ?
Comment t'imagines la suite ?
Qu'est-ce que je dois faire si je vois que tu commences à te fermer et ne plus communiquer?

Définir

comment définis-tu le consentement ?
Écris ça sur un papier
et garde-le dans ta poche.

Des devoirs à la maison

Ecris une liste de tes objectifs pour de futures activités sexuelles, puis écris comment les atteindre.
Garde ça dans ta poche.

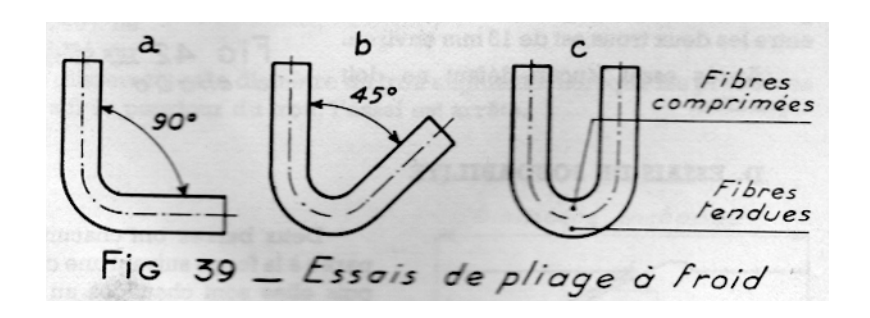
Écris une liste de tes limites actuelles.
garde-la dans ta poche.

Qu'est-ce que la sécurité ?

→ « What is safety »,

extrait de « Survivors Guide To Sex » de Staci Haines

La plupart des genTEs pensent qu'on est en sécurité quand on se sent en sécurité. C'est une manière d'évaluer si on l'est, certes, mais on ne peut pas toujours se reposer là-dessus. On peut être dans une situation très sécurisante et se sentir en danger parce qu'on est concrètement en train de gérer un des aspects lié à l'abus qu'on a vécu. Ou, parce qu'on a vécu et survécu à un traumatisme, on peut être dans une situation dangereuse et se sentir comme si tout allait bien. Se sentir en sécurité est important, mais ça ne donne pas toujours des bases sur lesquelles on peut compter pour déterminer si on est en sécurité, ou suffisamment en sécurité pour continuer.



Qu'est-ce qui peut te dire que tu es en sécurité ?

1 – Comment te sens-tu dans ton corps ?

2 – Est-ce que ton environnement physique est sûr, exempt de violence ou de situation abusive ? (Personne ne te tape, ne tedonne des coups de pied, de poing, ne te pousse. Personne n'est en train de t'insulter ou de te menacer, toi ou quelqu'unE à qui tu tiens)

3 – Est-ce que t_ partenaire, amantE, amiE prend en compte tes besoins, désirs et les considère aussi importants et pertinents que les siens ?

4 – Est-ce que t_ partenaire, amantE, amiE peut vraiment répondre à tes besoins ? A-t-iel le savoir-faire, les outils, et les bonnes intentions ?

5 – As-tu le pouvoir, dans cette situation, d'agir selon ta propre volonté ? De prendre complètement soin de toi ?

6 – Es-tu en train de faire tes propres choix ? Subis-tu des pressions, te sens-tu pousséE à ou manipuléE ?

Te poser ces questions te donne un moyen d'évaluer si tu es ou pas en sécurité – même si tu ne te sens pas nécessairement en sécurité.

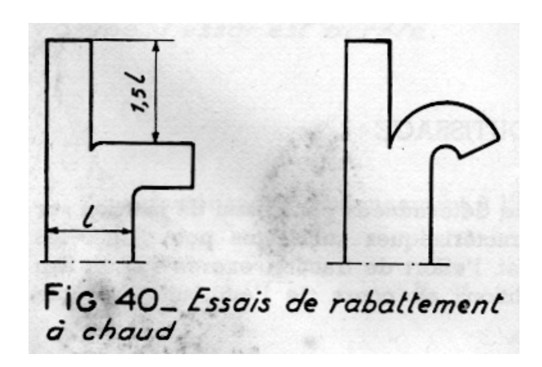


Fig 40 _ Essais de rabattement à chaud

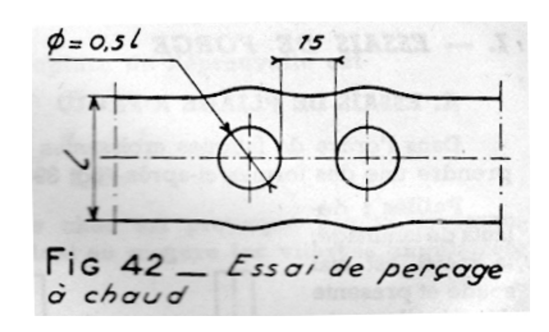


Fig 42 _ Essai de perçage à chaud

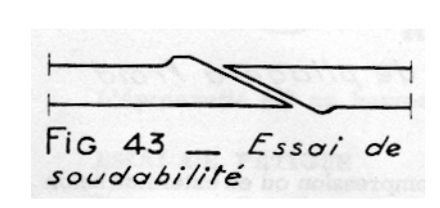
ECRIS DES TRUCS À PROPOS DES THÈMES SUIVANTS. ENSUITE, DISCUTE DE CE QUE TU AS ÉCRIT AVEC UNE AMIE OU UNE THÉRAPEUTE.

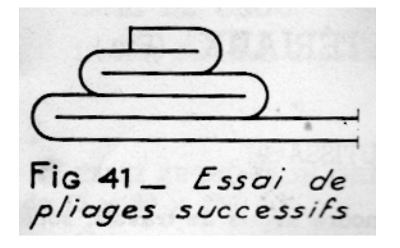
1 – Fais ton propre inventaire sexuel. Qu'as-tu expérimenté, sexuellement, pour l'instant ? Qu'est-ce que tu as aimé ? Qu'est-ce que tu n'as pas aimé ? Que sais-tu de ta sexualité ? Qu'est-ce que tu aimerais apprendre ?

2 – Prends une feuille et fais 3 colonnes, « oui », « peut-être » et « non ». Dans la colonne « oui », fais une liste de toutes les activités sexuelles que tu apprécies ou que tu penses que tu apprécierais. Dans la colonne « peut-être », fais une liste des activités sexuelles que tu apprécies dans certaines circonstances ou que tu pourrais avoir envie ou être d'accord pour essayer. Dans la colonne « non », fais une liste de toutes les activités sexuelles que tu n'apprécies pas et que tu ne veux pas explorer. Pense à inclure la masturbation et le sexe avec partenaire. Maintenant, regarde tes listes. Quelle colonne ressemble le plus à ta vie sexuelle actuelle ?

3 – Imagine une activité qui te donne du plaisir physique, qui éveille tes sens. Ça peut être marcher dans du sable chaud, sentir le vent sur ton visage, toucher t_ partenaire, faire du sexe oral… Imagine-toi dans cette scène maintenant. Quelles sortes de sensations ressens-tu quand tu expérimente spécifiquement ce type de plaisir ? A quels endroits de ton corps les ressens-tu ? Quelle quantité de plaisir ou de désir peux-tu prendre ?

4 – Quelle activité sexuelle ou fantasme aurais-tu envie d'essayer ? Sois explicite. Qu'est-ce qui t'en empêche ?


Fig 43 _ Essai de soudabilité


Fig 41 _ Essai de pliages successifs

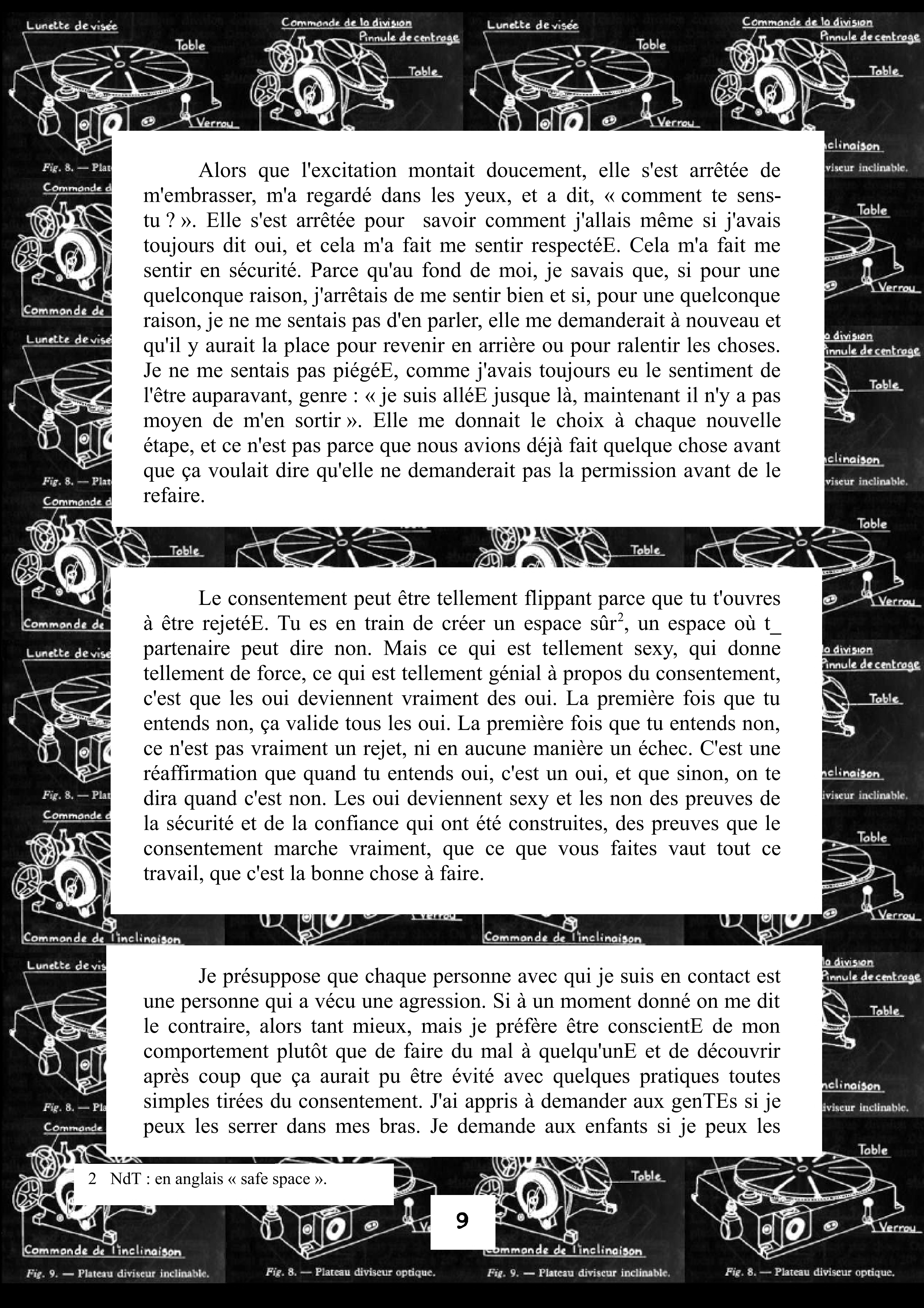


Revenir en douceur

→ « Back Safely », anonyme

Je suis dans une relation dans laquelle le consentement tient une place très importante. Nous en parlons beaucoup et essayons de le pratiquer quand nous sommes au lit, quand nous ne sommes pas au lit, au travers de lettres, au téléphone... ça fait partie intégrante de ce qui tisse notre relation. C'est le forum de notre transformation, là où nous pouvons regarder comment notre relation grandit, évolue, devient de plus en plus intime. Nous parlons des mots – quels mots nous donnent du pouvoir, avec quels mots est-ce qu'on se sent à l'aise. Je me sens à l'aise de dire « seins », elle non ; elle se sent à l'aise pour dire « vagin », moi pas. Ça le fait d'avoir deux jeux de vocabulaire, un pour mon corps et un pour le sien. Nous parlons de la formulation, de la connotation des choses. Nous essayons de dire « Est-ce que tu veux que je... » plutôt que « Est-ce que je peux »... On *peut* faire un tas de choses, et elles peuvent ne pas être spécialement inconfortables... mais est-ce qu'on le *veut* ? Nous luttons, avec un déséquilibre face à la prise d'initiative – contre le conditionnement que nous avons reçu, qui rend parfois difficile non seulement de trouver et d'utiliser nos voix pour exprimer des désirs, mais même avant ça, d'être connectéE avec ces désirs. L'autre soir, je lui demandais au téléphone si elle aime la manière dont je touche son corps quand on s'embrasse, parce que je n'en suis pas toujours surE[1]. Elle m'a dit que oui mais qu'elle aurait besoin que je m'en assure plus souvent, que je lui demande son consentement à propos de certaines manières de la toucher avant de le faire. C'était des choses concernant lesquelles j'avais l'habitude de demander, que j'avais l'habitude de ne jamais présupposer. Une part de moi-même était tellement heureuse et soulagée qu'elle me le dise, qu'elle me dise que ces choses que je faisais avaient encore besoin d'être travaillées. Mais une partie de moi avait envie de pleurer et de ne plus la toucher, effrayée que j'ai pu la blesser et que je ne puisse pas effacer ça. Une partie de moi me haïssait. C'est avec tout ça que nous nous débattons... Négocier, apprendre ensemble, accepter que nous sommes dans un processus de réflexion permanent et qu'on n'est pas parfaitEs... Accepter que nous sommes juste en train d'essayer, essayer de vivre notre relation d'une manière inédite, pour laquelle on ne nous a pas donné de modèle, culturellement... Une relation dans laquelle nous dépassons l'amour et les bonnes intentions pour installer un travail permanent, la communication, la vulnérabilité, la pratique...

1 NdT (note des traductrices) : il n'est pas possible, dans la version en anglais, de savoir si la personne qui parle le fait au féminin, masculin ou neutre. Nous avons donc fait le choix du -E majuscule, lorsque cette personne parle d'ellui, et des mêmes codes que lorsqu'on parle d'une personne de manière générale.



Alors que l'excitation montait doucement, elle s'est arrêtée de m'embrasser, m'a regardé dans les yeux, et a dit, « comment te sens-tu ? ». Elle s'est arrêtée pour savoir comment j'allais même si j'avais toujours dit oui, et cela m'a fait me sentir respectéE. Cela m'a fait me sentir en sécurité. Parce qu'au fond de moi, je savais que, si pour une quelconque raison, j'arrêtais de me sentir bien et si, pour une quelconque raison, je ne me sentais pas d'en parler, elle me demanderait à nouveau et qu'il y aurait la place pour revenir en arrière ou pour ralentir les choses. Je ne me sentais pas piégéE, comme j'avais toujours eu le sentiment de l'être auparavant, genre : « je suis alléE jusque là, maintenant il n'y a pas moyen de m'en sortir ». Elle me donnait le choix à chaque nouvelle étape, et ce n'est pas parce que nous avions déjà fait quelque chose avant que ça voulait dire qu'elle ne demanderait pas la permission avant de le refaire.

Le consentement peut être tellement flippant parce que tu t'ouvres à être rejetéE. Tu es en train de créer un espace sûr[2], un espace où t_ partenaire peut dire non. Mais ce qui est tellement sexy, qui donne tellement de force, ce qui est tellement génial à propos du consentement, c'est que les oui deviennent vraiment des oui. La première fois que tu entends non, ça valide tous les oui. La première fois que tu entends non, ce n'est pas vraiment un rejet, ni en aucune manière un échec. C'est une réaffirmation que quand tu entends oui, c'est un oui, et que sinon, on te dira quand c'est non. Les oui deviennent sexy et les non des preuves de la sécurité et de la confiance qui ont été construites, des preuves que le consentement marche vraiment, que ce que vous faites vaut tout ce travail, que c'est la bonne chose à faire.

Je présuppose que chaque personne avec qui je suis en contact est une personne qui a vécu une agression. Si à un moment donné on me dit le contraire, alors tant mieux, mais je préfère être conscientE de mon comportement plutôt que de faire du mal à quelqu'unE et de découvrir après coup que ça aurait pu être évité avec quelques pratiques toutes simples tirées du consentement. J'ai appris à demander aux genTEs si je peux les serrer dans mes bras. Je demande aux enfants si je peux les

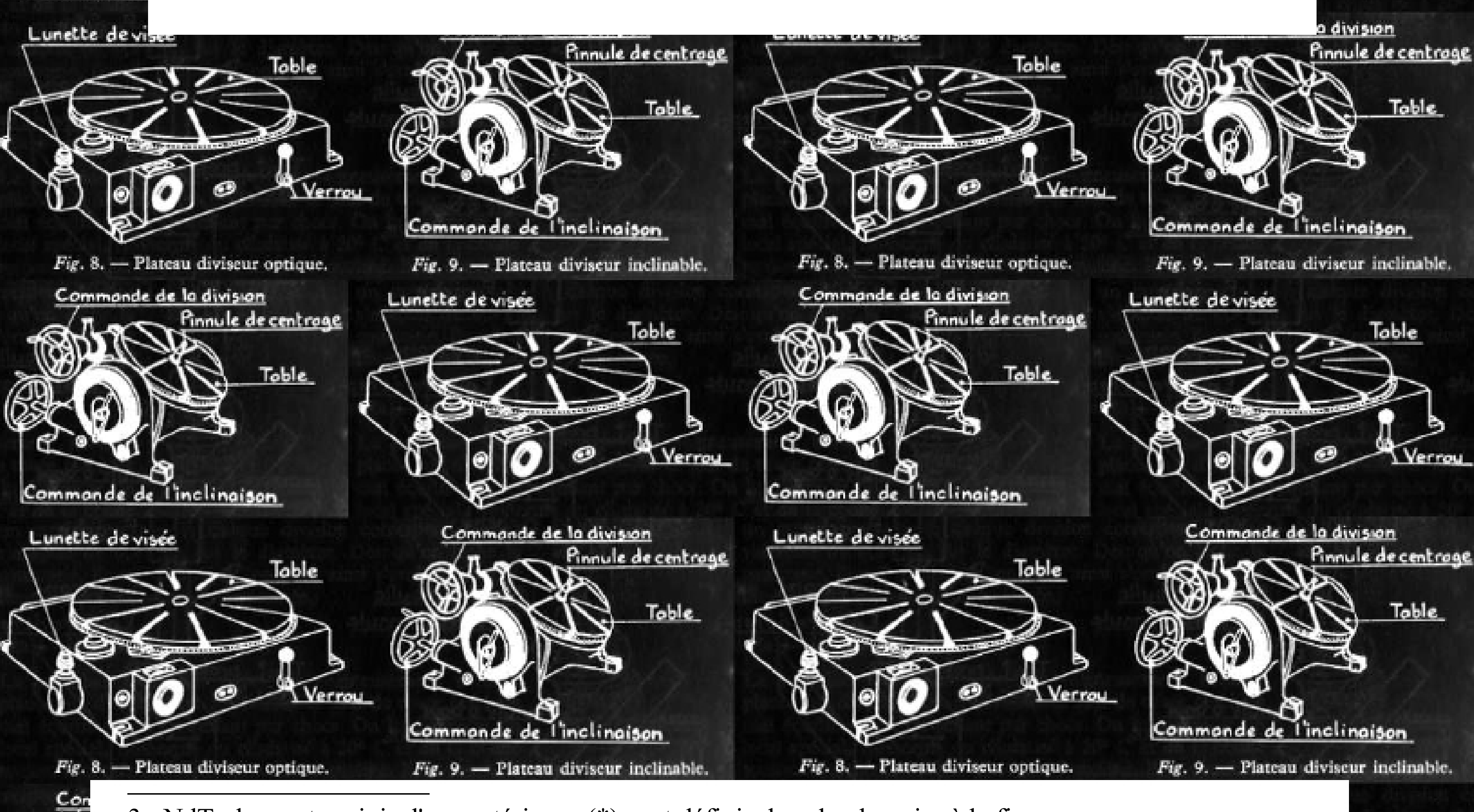
2 NdT : en anglais « safe space ».



porter. Je demande à unE amiE en train de pleurer, s'iel veut que je l_ prenne dans mes bras, si ça lui va que je lui prenne la main. J'ai un ami qui est masseur. « La première règle du massage c'est d'avoir toujours l'accord en premier » me dit-il. « Mais je me rend compte», il continue, « que ce n'est pas seulement à propos des massages... Que j'ai à appliquer ces principes de consentement à chaque interaction que j'ai dans ma vie... ». Je pense à ce qu'il a dit quand je m'assois à côté de personnes que je ne connais pas dans le bus, quand j'aide quelqu'unE au travail, quand je parle avec des amiEs. Le consentement n'est pas forcément sexuel. Il s'agit de la communication, de travailler à créer des espaces sûrs. Je veux que les expériences intimes, privées soient exemptes de danger, mais je veux aussi me sentir en sureté en public. Penser au consentement dans toutes mes interactions me donne l'impression que d'une certaine manière je m'inscris dans cette démarche, que je participe à la rendre possible... Quand nous pratiquons le consentement nous créons nos propres espaces sûrs, et ainsi nous voyons où ces espaces coïncident avec les espaces d'autres personnes.

Voilà comment j'ai commencé à comprendre, expérimentalement, la pratique du consentement, de ce à quoi ça ressemble vraiment et pourquoi c'est si important : je me souviens être assisE au bord du lit, on se caresse, mais vraiment doucement, avec de doux baisers et je me rappelle me dire intérieurement « ça, c'est ce que je préfère»... et ensuite je me rappelle sauter hors du lit, faire les 100 pas, le cœur battant, mortE de peur, avec un nœud dans l'estomac qui me donnait l'impression d'être avaléE vivantE. Je me suis sentiE comme unE petitE enfant. J'ai commencé à me raconter de la merde, et ça ne faisait qu'empirer. J'ai essayé de dépasser ça, de revenir en arrière et de continuer tout simplement. Je ne pouvais pas rester dans mon corps, je ne pouvais pas m'empêcher d'être attiréE par un vortex qui m'a laisséE blottiE en boule sous les couvertures en train de pleurer. Je ne pouvais pas ouvrir la bouche et je ne pouvais pas la regarder. J'avais envie de lui dire que ce n'était pas elle, qu'elle n'avait rien fait, que ce n'était pas sa faute, que je l'aimais - mais je ne pouvais rien dire du tout. Elle s'est assise là une minute et ensuite je l'ai entendue dire, « est-ce que tu veux que je reste ici avec toi ou est-ce que tu as besoin d'espace ? » Je ne pouvais pas répondre alors elle a posé une question à laquelle je pouvais répondre par oui ou non, et elle m'a demandé à nouveau : « est-ce que tu veux que je reste ici avec toi ? » j'ai signifié oui en hochant de la tête sous les couches protectrices de la literie. « Est-ce que je peux te toucher » m'a-t-elle demandé, et j'ai fait oui de la tête à nouveau, et j'ai senti sa main sur

mon épaule. « Ça va, » a-t-elle commencé à dire doucement, « Tout va bien, t'es en sécurité... T'es en sécurité... T'es en sécurité... » Elle a demandé si elle pouvait me prendre dans ses bras et j'ai fait oui de la tête, elle s'est alors enroulée autour de moi, m'a enlacéE doucement et j'ai commencé à trembler et à pleurer. Elle a arrêté de me poser des questions et m'a juste laissé pleurer tout en me serrant dans ses bras. Quand j'ai eu fini de pleurer, j'ai retiré les couvertures de mon visage et je me suis tournéE vers elle. Je ne la regardais pas dans les yeux mais elle a doucement pris ma tête jusqu'à ce que je le fasse et elle m'a demandé où est-ce que j'étais. « Est-ce que tu es là ? T'es en sécurité maintenant, tout va bien, » a-t-elle dit. Jusque là, je n'avais jamais vécu cette situation de dissocier*[3] et de réussir à « revenir ». J'avais toujours fini par m'endormir dans cet état, et je me réveillais le lendemain sonnéE et désorientéE. Mais on avait parlé avant des éléments déclencheurs*, de comment parfois je dissociais et de ce que ça voulait dire pour moi, de ce dont j'avais besoin quand ça arrivait. On s'était poséEs ensemble et on avait lu le zine *Support*[4], on avait fait le questionnaire à propos du consentement qui est au début... On s'était préparéEs à des expériences comme celle-ci. Elle a mis en pratique ce dont nous avions parlé, et c'est la première fois que quelqu'unE avait réussi à me ramener, et à me ramener de manière sécurisante.



3 NdT : les mots suivis d'une astérisque (*) sont définis dans le glossaire à la fin

4 *Support* est une brochure américaine assez connue qui a pour objectif de donner des pistes pour soutenir une personne qui a vécu une agression sexuelle. Voir biblio à la fin

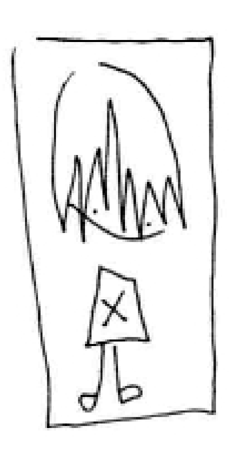
les nombres

→ « Numbers » p. 24-25 de LGC, anonyme



on aurait qu'à juste sauter sur le lit

Je n'ai jamais été capable de trouver une façon de me sentir à l'aise pour parler de consentement. Je pense que je suis plutôt douéE pour demander aux autres, mais trouver la manière d'expliquer si je veux ou pas faire quelque chose est presque impossible. Je veux dire, si j'ai envie de faire quelque chose, en général ça va ; mais si je ne veux pas, ou plus particulièrement si je ne suis pas surE, c'est impossible. Si quelqu'unE demande, « est-ce que ça, ça le fait ? » je dis toujours « oui ». Tout est « ok » je veux dire, je peux survivre à tout, non ? Donc même les meilleures intentions ne fonctionnent pas avec moi, et rien que les phrases comme « est-ce que tu aimes ça ? » ou « est-ce que tu veux que je fasse ça ? » peuvent agir comme déclencheurs*, ou même sans cela, ça me fait douter de moi - comme « oh je pense que j'ai envie de ça, mais est-ce que j'en ai vraiment envie ? Qu'est-ce qu'il en est si ce n'est pas le cas ? Merde. Comment je peux en être surE? ». Donc en général quand les genTEs me demandent mon consentement ça ne vient pas seulement casser l'état d'esprit que je travaille si dur à maintenir, mais ça agit comme des déclencheurs, et après je dois essayer de savoir si oui ou non je vais réussir à me sortir de cet état, arrêter de trop réfléchir et réussir à me sentir de nouveau bien. Et si iel remarque que je me dérobe une seconde et qu'iel s'arrête et veut en parler, alors c'est juste fini, et peut-être que je ne veux pas que ça soit fini, je veux juste être capable de faire en sorte de dépasser ça moi-même et d'oublier.



Du coup, je n'ai jamais vraiment su quoi faire. Il y a quelques trucs que j'ai essayé — comme parler de ce dont j'ai besoin en amont — comme par exemple d'être enlacéE après avoir fait du sexe. Et de lui demander de ne pas me demander des choses comme « comment c'était pour toi ». Il y a trop de mots et de phrases qui sont pour moi des déclencheurs. Mais j'adore le sexe et je veux être capable de pouvoir en faire. Je veux qu'on puisse me demander mon consentement et pouvoir le donner. Si les personnes n'essayent même pas, c'est tout aussi frustrant.

Donc, parler en amont, et aussi essayer de trouver des moyens de parler de ce qui s'est passé pendant qu'on faisait du sexe, mais plus tard. Comme par exemple quand on n'est pas au lit. Et essayer de trouver des

manières pour qu'iel ne pète pas un plomb si je reconnais que j'ai fait semblant ou que j'ai eu un flash-back ou juste pas voulu faire un truc. C'est important pour moi de pouvoir en parler plus tard, parce que d'habitude je ne peux pas en parler sur le moment, mais en général ça fait que les personnes se sentent merdeuses et coupables et qu'ensuite elles questionnent chaque mouvement qu'elles font, et elles ont l'impression qu'elles ne vont rien réussir à faire de bien et je dois prendre toutes les initiatives et redonner à fond confiance, et je n'ai plus l'impression d'être à ce que je fais, et c'est chiant aussi.

Une des choses qui arrive souvent, c'est qu'au début d'une relation je suis très excitéE sexuellement, mais quand ça devient plus sérieux ou que ça fait un certain temps, il y a plus de choses qui ressortent. Mon dernier partenaire a proposé une idée. Je dois dire que le fait qu'il l'ait proposé lui plutôt que ça ne soit à moi de le faire a beaucoup aidé ! Il a proposé un système de chiffres. Il me demanderait : « Entre 1 et 6... ». On a travaillé ensemble à trouver ce que les chiffres voudraient signifier.

1. J'ai envie que tu me prennes dans tes bras. Pas de sexe. Rien. Pas même de désir sexuel.
2. Je veux qu'on s'embrasse mais rien qui aille au-delà de ça. Ne m'approche pas d'une manière sexuelle.
3. Je veux t'embrasser et je suis aussi potentiellement ouvertE à d'autres choses.
4. Je veux faire des trucs, mais que tu vérifies souvent que ça le fait au fur et à mesure.
5. Je veux faire des trucs, et je veux pas particulièrement que tu viennes demander si ça va, vérifie juste que ça me va avant de faire quoi que ce soit en dessous de la ceinture et demande-moi si tu as l'impression que je suis bizarre.
6. Allons-y !

Quelque chose dans le système des chiffres a rendu les choses plus légères. Ça les a rendu plus simples et plus drôles. J'étais complètement capable de dire 2 alors que je n'aurais jamais dit « je veux t'embrasser là tout de suite mais rien d'autre ». Dire ça m'aurait fait me sentir complètement coupable alors que dire « 2 » semblait une évidence. Ça n'a pas toujours marché parfaitement mais c'était tellement plus simple pour nous deux.

A corps consentant

→ « Embodied Consent »,

extrait de « Survivors Guide To Sex »

L' information que te donne ton corps sous la forme de sensations, de sentiments, et d'intuitions est la clé du processus qui permet de faire des choix. Les personnes qui ont vécu une agression apprennent à passer outre leurs ressentis et à acquiescer aux désirs des autres. Je veux t'inviter maintenant à écouter ton corps. En t'y plongeant, tu peux décider ce que tu veux sexuellement en te basant sur tes propres besoins, désirs et valeurs. J'appelle cela « *embodied consent* » (NDT : littéralement « le consentement incarné » c'est-à-dire lié directement au corps, un consentement qui se joue dans le corps).

Pour cela, la première étape, c'est de faire attention aux sensations et signes qui te sont propres. Qu'est-ce que tu ressens dans ta poitrine, ton bassin, ton estomac ? Quand tu es en train de faire quelque chose que tu veux faire, quand tes tripes disent « oui », comment le sais-tu ? Par exemple, une personne avec laquelle je travaillais et qui avait vécu une agression, disait que son estomac se relâchait et qu'elle ressentait là une sensation chaude quand elle savait qu'elle était d'accord pour aller plus loin. Une autre personne, qui a également vécu une agression, rapportait qu'elle ressentait une sorte d'ouverture et de chaleur dans son bassin et une connexion à sa voix et à sa gorge quand elle ressentait un « oui ». Vois ce qu'il en est pour toi. Comment sais-tu que ton corps te dit « oui » ?

A l'inverse, quels signaux et sensations apparaissent dans ton corps quand tu ne veux pas t'engager dans un certain type d'expérience sexuelle ? Comment sais-tu que ça ne te convient plus du tout ? Une autre personne qui avait vécu une agression racontait : « je commence à avoir une sensation de panique dans ma poitrine et j'ai physiquement envie de m'extraire de ce qui est en train de se passer. Normalement, lors d'un contact sexuel avec une autre personne, j'essaie de me parler à moi-même, en me disant 'C'est quoi le problème ? Il ne se passe rien de mal'. Ensuite si je n'écoute pas mon corps, je finis par dissocier* et je fais du sexe sans être là. » Quand tu ne veux en aucune manière être sexuelLE, tu peux t'apercevoir que ta respiration devient courte, que ton estomac se noue, ou que ton corps a envie de s'en aller. Prêtes-y attention. C'est TOI qui es en train de te parler. Quelles sont les sensations qui te communiquent un « non » ?

Et qu'en est-il concernant « peut-être » ? Parfois tu peux ressentir en même temps plusieurs sentiments apparemment contradictoires. Tu peux te sentir sexuellement excitéE dans tes hanches et ta vulve, et en même temps sentir un truc dans ta poitrine, comme si tu voulais fuir. Tu peux sentir une chaleur au niveau de ton plexus solaire t'indiquant de foncer, et avoir peur, sentir ta gorge se nouer.
Qu'est-ce que tu fais alors ?

En fait, faire l'expérience de sentiments contradictoires est familier à la plupart des personnes ayant vécu une agression. Le consentement devient alors une manière de distinguer quelle sensation correspond à quoi. UnE participantE à un atelier remarquait, « je sens le consentement à faire du sexe dans mon ventre, c'est une sensation sure et solide, et je peux ressentir de l'anxiété au même moment dans ma poitrine. Je me sens anxieuSE quand je deviens proche de quelqu'unE. Ça arrive. Ça ne veut pas dire que je ne veux pas faire de sexe. Ça veut juste dire que j'ai peur quand je me retrouve à faire du sexe. » UnE autre participantE raconte « j'arrête normalement de faire du sexe quand je sens que mon estomac se serre. Maintenant, je sais que lorsque mon estomac se serre, ça signifie juste que je suis stresséE de me sentir excitéE. C'était tellement horrible d'être excitéE quand j'ai été agresséE que mon corps essaye toujours de ne pas l'être. Si je me détends juste et que je prends conscience de mon estomac et de la peur qui est là, alors je peux faire du sexe. Mon estomac qui se noue ne veut pas dire que je ne veux pas faire de sexe. »

Parfois on peut faire des choix dans notre tête en ce qui concerne le sexe, parce que ça semble être une bonne idée, ça fait sens, alors qu'on peut être en train de ressentir quelque chose de complètement différent dans notre corps.

Il est possible qu'on se sente utiliséE, qu'on ressente de la colère ou qu'on se déteste soi-même après une telle décision.
Le consentement ne se vit pas toujours de manière confortable, facile et joyeuse. Parfois une expérience consentie peut faire remonter de la tristesse, de la colère ou des sentiments d'abandon. Il est important d'apprendre à faire la différence entre ressentir certaines choses et vouloir arrêter ce qu'on est en train de faire. On peux faire ça en prêtant attention à son corps et en apprenant sa langue...

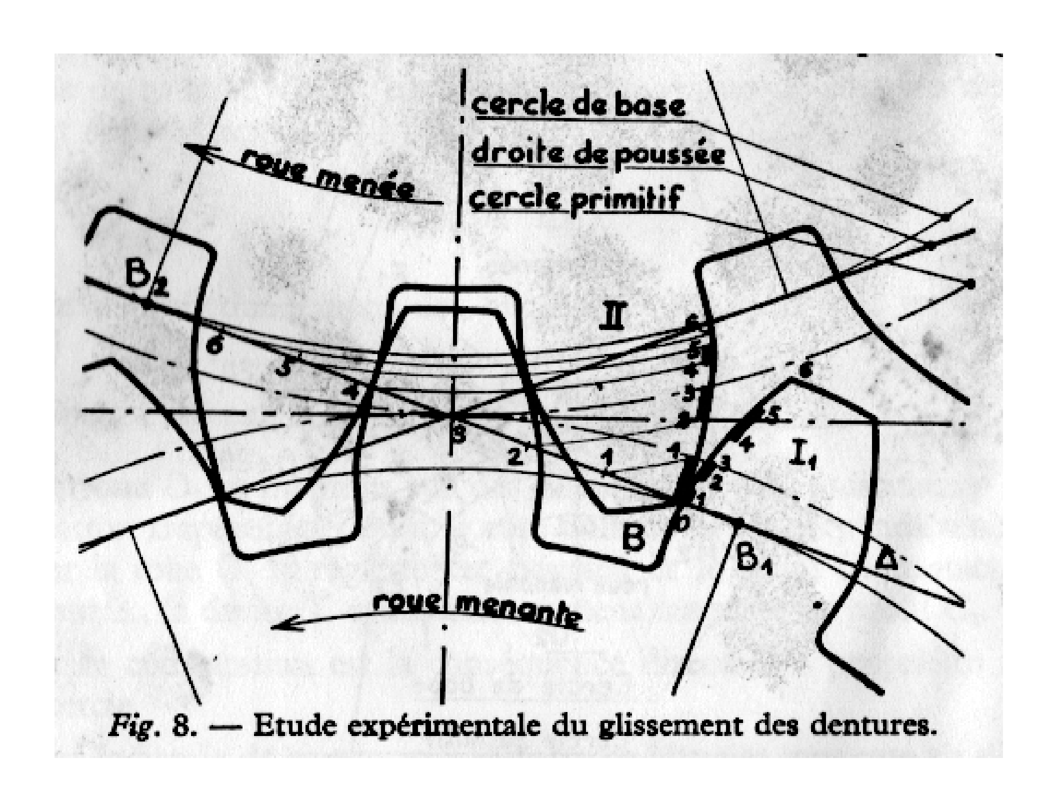


Fig. 8. — Etude expérimentale du glissement des dentures.

Désirer le consentement

→ « Desiring Consent » de Lee Hunter,

Pendant environ deux ans, j'ai co-animé des ateliers sur le consentement, et eu l'occasion d'écouter de nombreuses personnes parler de comment iels abordent le consentement et la sexualité. Mon espoir c'est d'éviter de perdre tout ce qui est ressorti des interactions que j'ai eues durant ces années en transmettant une partie de ce que j'ai appris en écoutant les genTEs parler de consentement. Ces conversations étaient vraiment chouettes et m'ont aidé à apprendre à définir le consentement et mes limites. Merci à touTEs celleux avec qui, à un moment donné, j'ai partagé un atelier ! Parler du consentement peut être difficile au début, et créer des situations compliquées. Mais à force de parler de ses désirs, ça devient de plus en plus simple, et pour beaucoup, un prérequis nécessaire au partage de toute forme de sexe.

Le consentement est un terme que chaque personne doit définir pour elle-même, et les genTEs définissent le consentement de plein de façons différentes. Voilà quelques exemples tirés d'ateliers passés :"le consentement n'est jamais supposé, le consentement ne se définit pas de la même manière pour tout le monde, le consentement c'est verbal, le consentement peut être non-verbal ce qui comprend notamment le langage corporel, le consentement n'est jamais quelque chose d'évident, que ce soit avec des inconnuEs OU des partenaires sur du long terme, le consentement existe à chaque nouvelle étape, c'est un processus permanent, le consentement n'est possible que quand une communication honnête est possible". "Le consentement, c'est connaître et respecter mes limites personnelles et sexuelles, et apprendre, connaître et respecter les limites de m_ partenaire".

Une autre définition donnée par Blackthorn (numéro 3, 2004), un journal de Portland, Oregon, qui a aujourd'hui cessé de paraître: "Le consentement est difficile à définir parce qu'il existe de nombreux niveaux de communication (par le langage corporel, la drague/les insinuations, la conversation, etc). La seule façon d'être certainE que chaque personne est vraiment d'accord, c'est par une communication verbale explicite : « est-ce que je peux te toucher ici ? » ; « oui/non tu peux/ne peux pas me toucher ici ».
Il n'y a pas de définition établie du consentement. Développer la tienne est une part importante du processus qui t'amènera à définir tes désirs, et à apprendre à les communiquer aux autres".

Communiquer avec honnêteté constitue une part énorme du consentement. Le consentement n'implique pas obligatoirement de s'arrêter sans cesse et de demander à la personne avec qui tu es si elle se sent bien, ou si ça le fait que tu touches ses seins ou son sexe – sauf bien sûr s'il a été convenu que c'était nécessaire.

Les genTEs communiquent sur le sexe de plein de manières, certainEs sont plus verbalEs que d'autres, et certainEs trouvent que parler dans le feu de l'action, ça casse l'ambiance. L'important c'est que tu trouves la méthode qui marche le mieux pour toi et la

ou les personnes avec qui tu es. Est-ce que tu aimes quand quelqu'unE te demande avant de t'embrasser ou de te toucher de manière sensuelle ? Ou est-ce que tu préférerais avoir une conversation et négocier de quoi vous avez envie avant même d'en arriver à partager du sexe ?

Un gros morceau du travail de définition de tes limites, c'est d'arriver à comprendre ce que tu aimes et ce que tu n'aimes pas, et au travers de cette définition de choisir de prendre part à différentes activités. La notion de limite s'applique à tous les aspects de ta vie. Ce sont des barrières qu'on développe et qu'on déplace afin de comprendre pourquoi on dit oui ou non. Il arrive que certaines limites soient poussées, et parfois franchies. Quand une limite est franchie, ça peut être une expérience libératoire, ou nous affecter violemment/fortement, selon la situation. Dans de nombreux cas, ce franchissement de limite est la cause d'agressions sexuelles. Dans d'autres cas, tu découvres que quelque chose que tu ne pensais pas être excitant pour toi, l'est en réalité. Je ne mettrai jamais assez l'accent sur l'importance de connaître tes limites. Une bonne façon d'arriver à les trouver, c'est de parler avec tes amiEs et amantEs de ce que tu aimes, de ce qu'il t'est arrivé dans le passé, et des fantasmes que tu as pour l'avenir.

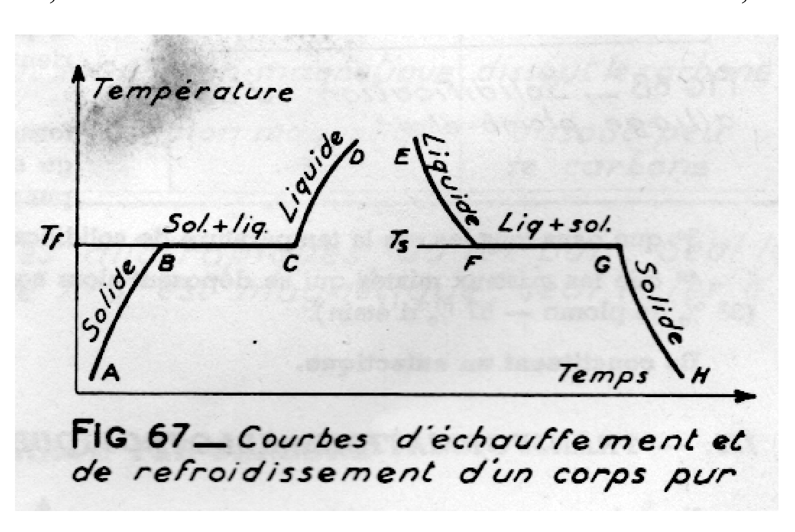


FIG 67 — Courbes d'échauffement et de refroidissement d'un corps pur

Les limites, comme le consentement, ne sont pas figées. Un consentement peut être donné au début de la nuit et repris avant la fin de la nuit. Il n'y a pas de règle définie concernant le consentement, comme il n'y a pas une seule définition du consentement. Définir le consentement est un processus personnel, ça se fait en pensant aux situations dans lesquelles tu ne veux plus jamais te retrouver, et en imaginant ce vers quoi tu voudrais tendre dans ta vie sexuelle. Malheureusement, beaucoup de personnes qui lisent ce texte ont probablement, au cours de leur vie, vécu une forme d'agression sexuelle, et ça complique aussi les choses.

Pour celleux d'entre vous qui lisent ce texte et n'avez pas fait l'expérience directe d'une agression sexuelle, j'aimerais vous laisser réfléchir à deux trois choses. De nombreuses personnes ont été agressées, pas seulement des femmes. Tout d'abord, je voudrais encourager les genTEs à se parler de sexe et de leurs histoires d'abus avant de coucher ensemble. Parfois les genTEs ne sont pas prêtEs, ou ne veulent pas parler de leurs histoires d'abus. N'insistez pas sur un sujet qu'une personne ne veut pas aborder, ça devrait être une évidence. D'autre part, les personnes qui ont subi une agression ont souvent, mais pas toujours, des déclencheurs*[5]. Quand cette situation se produit, la personne va décrocher de la réalité et probablement aller ailleurs dans sa tête. Physiquement, ça peut ressembler à plein de choses différentes : un silence soudain alors que jusque là elle exprimait beaucoup

5 NdT : pour les mots suivis d'une (*), voir glossaire à la fin

les choses par des mots ou des sons, son corps qui devient immobile ou comme mort, ou bien d'un coup elle a les yeux dans le vague. Ce à quoi va ressembler cette situation varie d’une personne à une autre, et c’est là que des conversations antérieures peuvent être vraiment utiles. Parfois, il y a certaines situations qui vont déclencher ça, par exemple être attrapéE par derrière, ou avoir l’impression qu’on est en train de t’étouffer. Tu as plus de chances de te rendre compte qu'une personne est en train de vivre ce déclencheur si vous en avez parlé ensemble avant. De ce que je sais, la plupart des humainEs ne peuvent pas lire dans les pensées et ne sont pas toujours aussi observateurices qu’on voudrait qu’iels le soient, alors se parler des histoires de nos vies sexuelles peut vraiment être utile.

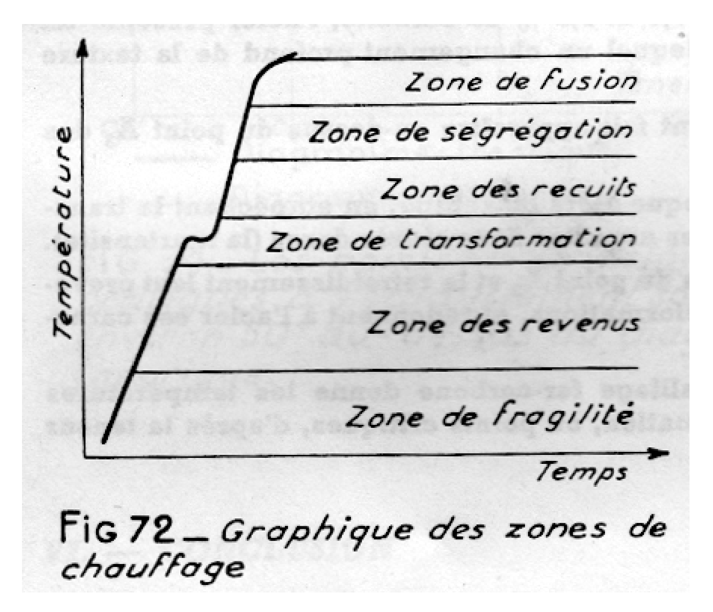


FIG 72 _ Graphique des zones de chauffage

Ce que je suggère, c’est d’apprendre à communiquer verbalement tes besoins. En tant que personne qui a été agresséE sexuellement, ça m’a pris longtemps pour apprendre à parler de mon passé concernant ce sujet, et pour apprendre comment avoir une attitude positive vis à vis du sexe, et aujourd'hui plus personne ne peut m’enlever ça. Je ne suis pas une victime. J’ai appris où sont mes forces et comment satisfaire mes désirs, et j'ai choisi une posture positive vis à vis du sexe. Et d’après moi, tout le monde a la capacité de se sentir comme ça ; ça n’est pas toujours facile, mais c’est possible ! Parfois une thérapie peut vraiment aider, et je dis ça en sachant qu’une thérapie peut prendre de nombreuses formes. Je me suis renduE compte que l’une des choses les plus importantes pour moi a été de trouver d’autres amiEs avec qui parler de sexualité, et d’apprendre à partager mes expériences avec d’autres. Apprendre à reconnaître tes déclencheurs et à voir comment tu peux réussir à les gérer s'ils arrivent, ça peut vraiment aider à avoir une vie sexuelle plus épanouissante et à définir des limites.

Un autre questionnement qui est beaucoup revenu, c’est le lien entre le consentement et le genre. En parlant avec pas mal d’amis masculins, j’ai remarqué que dans le monde hétérosexuel en particulier, le consentement est vu comme une action dirigée par le mec. Que les hommes doivent toujours initier le sexe, et les femmes dire oui ou non. Je dois avouer que je suis toujours choquéE[6] par cette idée que les femmes ne sont pas censées prendre l’initiative, ou ne le font pas, mais ce présupposé revient souvent. J’aimerais juste rappeler à tout le monde que le consentement n’est pas une activité genrée, que ce soit dans la scène hétéro ou queer[7]. Le consentement est la responsabilité de chaque personne, et la communication autour du sexe est importante où que tu te positionnes en terme de genre.

---

6 NdT : le texte anglais ne renseigne pas le genre que la personne utilise pour parler d'ellui. voir note 1 p.8

7 NdT : *queer (dans le contexte etatsunien):* Se définissent comme *queer* des personnes aux pratiques et/ou préférences sexuelles non hétérosexuelles ou ayant des caractéristiques qui ne correspondent pas aux normes liées à leur sexe assigné. C'est une réappropriation d'un terme utilisé à la base comme insulte pour désigner des personnes homosexuelles.

Aujourd'hui, la plupart des discussions que j'ai à propos de sexe avec la notion de consentement viennent d'elles-même. Ça fait suffisamment longtemps que j'ai ce genre de discussions pour que je ne trouve plus ça gênant de parler de mes désirs et limites sexuelLEs avec quelqu'unE d'autre. Que ce soit une histoire d'un soir ou une relation potentiellement longue, tout le monde a droit au même discours. Et au final, on se rend compte que beaucoup de genTEs trouvent ça super sexy de parler du genre de pratiques sexuelles qu'iels vont vivre, avant que ça se passe. Dans la plupart des cas, les négociations préalables autour du sexe ont vraiment fonctionné pour moi. Ça n'est pas une méthode garantie à 100 %, mais mon taux de réussite est impressionnant.

Selon le type de sexualité qui te plaît, un consentement verbal réfléchi est absolument nécessaire avant qu'une quelconque pratique sexuelle ait lieu. Si tu aimes le sexe BDSM[8], il y a de fortes chances pour que tu aies déjà appris beaucoup sur le consentement. Du fait du genre de pratiques sexuelles qu'implique le BDSM, cette scène a l'une des meilleures définitions du consentement, et parmi les meilleures manières de discuter de sexe que j'ai pu voir. Quand tu prends part à des activités qui peuvent potentiellement être dangereuses physiquement et provoquer une hospitalisation, il est absolument nécessaire de mettre en place une négociation et un processus de consentement. Du moment que le sexe est consenti, il n'y a pas de limite aux choses que tu peux faire et à ce que tu peux explorer.

L'alcool et les drogues ne font pas bon ménage avec une pratique de sexe consenti. Beaucoup de genTEs pensent qu'il n'est pas possible de faire du sexe consenti si tu as bu ou pris des drogues. Ça reste une question ouverte pour moi, puisque dans mon expérience ça dépendait de la situation. Cependant, ça peut être le cas qu'une personne ne soit pas capable de prendre des décisions appropriées sous l'influence d'alcool ou de drogues, et cela doit être pris en considération quand on pense à ses propres limites et à comment on les définit. C'est bien dommage que le sexe crée tant de situations inconfortables et difficiles pour des genTEs qu'il semble nécessaire de rester sobres pour en faire. Notre culture ne nous encourage pas à communiquer sur ce qui a trait à nos corps et sur comment on interagit sexuellement les unEs avec les autres, et encore moins si on trouve que les pratiques sexuelles qu'on partage sont épanouissantes, amusantes et satisfaisantes, ou pas. C'est triste que tant de douleur vienne de quelque chose qui peut être tellement amusant.

Voici un exemple d'une situation où le consentement a super bien fonctionné. Un soir, j'étais sortiE boire des coups touTE seulE dans un bar, et j'ai croisé deux potes. Il y avait une personne que je n'avais jamais vuE avant et je me suis dit, "miam, j'aimerais bien qu'on se roule des pelles" . Plusieurs bières plus tard, on était en train de s'embrasser sur le parking derrière le bar. Je l'ai invité à venir chez moi à la condition qu'on ne couche pas ensemble, vu qu'on venait de se rencontrer, et qu'on était touTEs les deux relativement saoulEs. Il a dit d'accord et la minute d'après on était dans mon lit, à se rouler des pelles et à se tripoter. À un moment, il a semblé qu'on allait faire le contraire de ce sur quoi on s'était mis d'accord, puis il a demandé "est-ce que tu penses qu'on devrait aller plus loin ?", j'ai répondu "non, je ne pense pas, on s'est misEs d'accord avant que tu viennes, qu'on n'allait

8 NdT : *BDSM* = Bondage Discipline, Domination et Soumission, Sadisme et Masochisme, un ensemble de pratiques intimes et sexuelles qui jouent avec les questions de contrainte, pouvoir, contrôle, douleur...

pas baiser”. Il a dit “ouais, tu as raison”. Et voilà. on s’est embrasséEs encore un peu puis on s’est endormiEs.

J’aime cet exemple, parce que ça me rappelle que le consentement est totalement atteignable et j’aimerais penser que c’est possible pour tout le monde. J’ai aussi utilisé cet exemple parce que (allez, avouons-le) le fait est que beaucoup de genTEs se bourrent la gueule et baisent. Dans beaucoup de cas, le sexe qui a lieu alors n’est pas consenti. Pour être clairE pour touTEs celleux qui se voilent la face à ce sujet, faire du sexe avec une personne qui est dans les vapes, ça s’appelle un viol ! Pour une raison ou pour une autre, j’ai entendu beaucoup de personnes délibérer à propos de ce genre de situation, qui se produit bien plus souvent que je ne peux le tolérer. Si tu as été agresséE, je t’en prie, parle à une personne en qui tu as confiance, et trouve un moyen de gérer le traumatisme – mais les tactiques pour dépasser une agression sont un sujet pour d'autres textes.

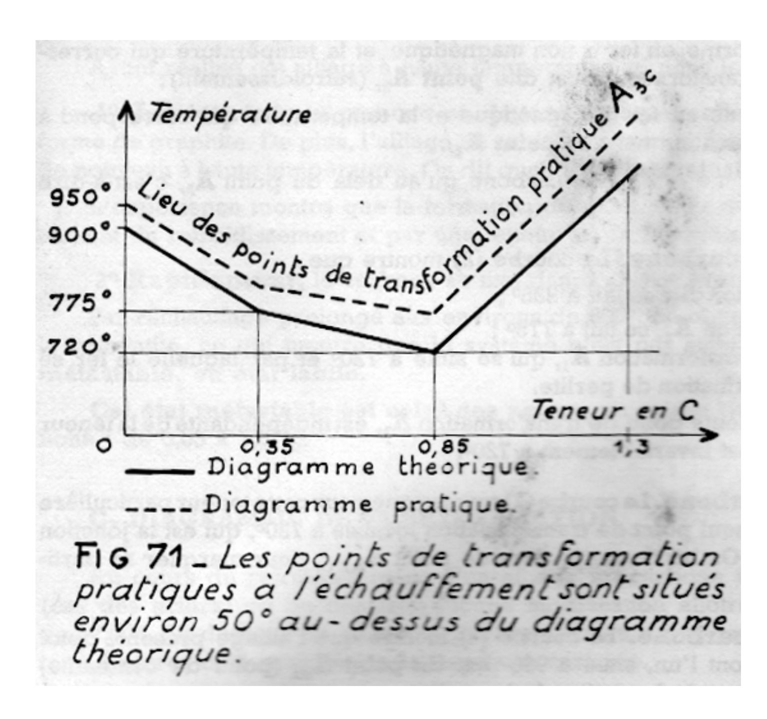
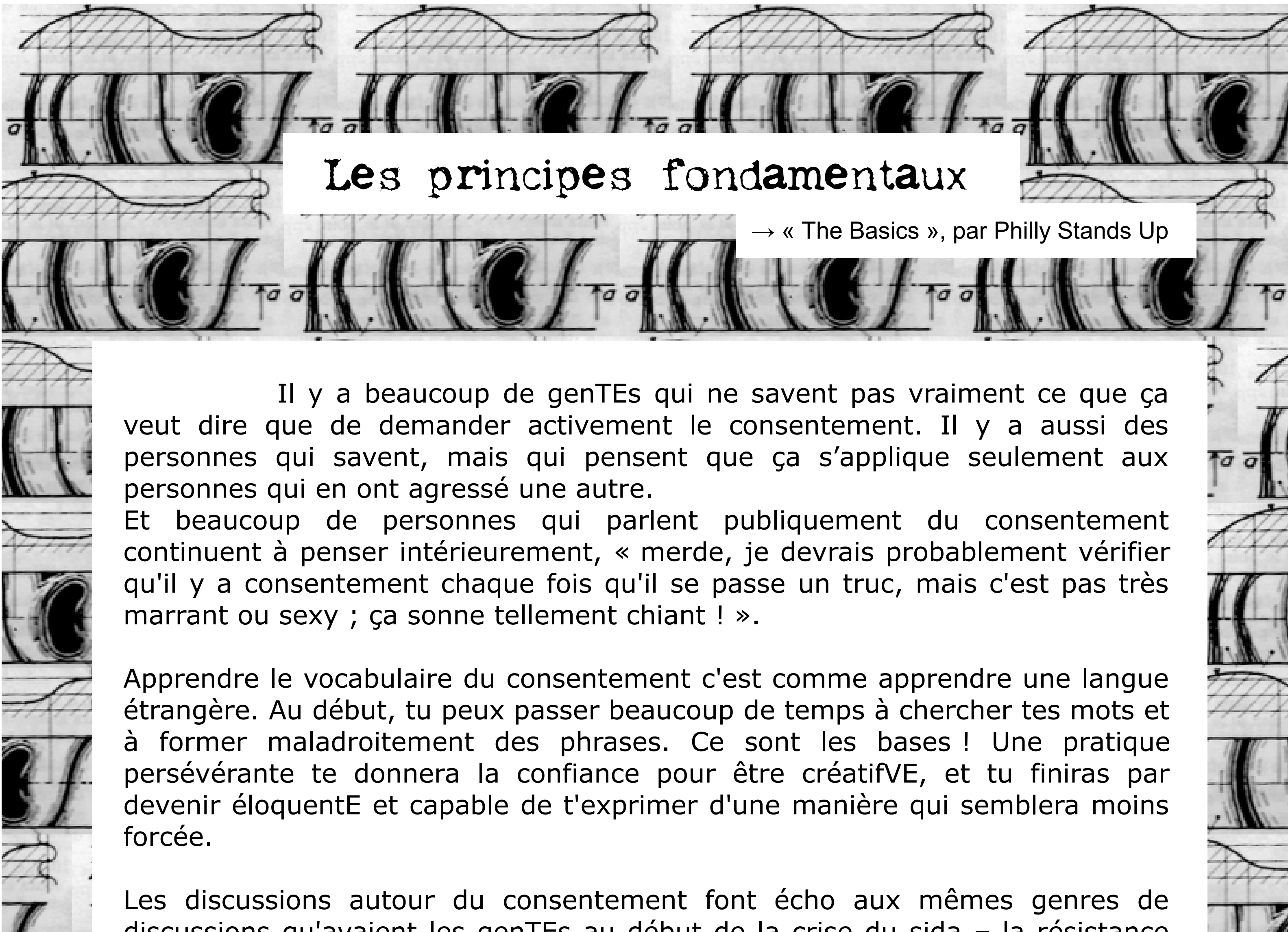


FIG 71 – Les points de transformation pratiques à l'échauffement sont situés environ 50° au-dessus du diagramme théorique.

Même si le consentement peut paraître difficile et parfois stupide, c’est un processus sacrément chouette qui peut permettre de partager plein de bons moments de sexe. De bonnes capacités de communication sont nécessaires au fur et à mesure qu’on apprend à discuter du thème du sexe avec les autres et qu’on devient à l’aise avec le sujet. Indépendamment du fait qu’on soit en train de négocier avec unE partenaire d’un soir ou de plus long terme, une des premières étapes pour tendre vers des relations sexuelles plus épanouissantes c'est d'apprendre quelles sont tes limites et comment les communiquer. Les limites peuvent changer à tout moment et le consentement peut être révoqué n’importe quand. Mais plus que tout, j’espère que vous vivez touTEs plein plein de chaudes et humides expériences de sexe consenti !



Les principes fondamentaux

→ « The Basics », par Philly Stands Up

Il y a beaucoup de genTEs qui ne savent pas vraiment ce que ça veut dire que de demander activement le consentement. Il y a aussi des personnes qui savent, mais qui pensent que ça s'applique seulement aux personnes qui en ont agressé une autre.
Et beaucoup de personnes qui parlent publiquement du consentement continuent à penser intérieurement, « merde, je devrais probablement vérifier qu'il y a consentement chaque fois qu'il se passe un truc, mais c'est pas très marrant ou sexy ; ça sonne tellement chiant ! ».

Apprendre le vocabulaire du consentement c'est comme apprendre une langue étrangère. Au début, tu peux passer beaucoup de temps à chercher tes mots et à former maladroitement des phrases. Ce sont les bases ! Une pratique persévérante te donnera la confiance pour être créatifVE, et tu finiras par devenir éloquentE et capable de t'exprimer d'une manière qui semblera moins forcée.

Les discussions autour du consentement font écho aux mêmes genres de discussions qu'avaient les genTEs au début de la crise du sida – la résistance initiale à l'usage des préservatifs a cédé au fur et à mesure qu'il devenait clair que se protéger pour faire du sexe pouvait sauver des vies. Aujourd'hui, les préservatifs, gants, digues dentaires et le sexe protégé font partie de manière normale de la vie sexuelle des genTEs et des discussions qu'on partage autour du sexe. Le consentement est un énorme morceau d'une sexualité saine, affirmée et plus sure, et nous voulons voir les les pratiques de vérifications de consentement devenir aussi normale que la capote et le latex dans les discours publiques et les pratiques privées.

Pour ce qui est des techniques pour les discussions autour du consentement à proprement parler, il n'y a pas de réponses toutes faites. Pendant que nous écrivions cet article, nous étions en permanence frappéEs par la nature perpétuelle du travail. C'est un processus, et ça peut même être une lutte. Nous ôtons des couches de silence et de honte entourant le sexe – ça peut sembler terrifiant. Nous sommes motivéEs à avancer parce que nous sommes animéEs par l'idée d'un monde sans agression sexuelle, où tout le sexe serait consenti, et où les personnes communiqueraient leurs limites honnêtement dans toutes leurs relations.
Philly Stands Up travaille avec des personnes qui ont commis des agressions sexuelles. Notre définition d'une agression est très large – en gros, nous

définissons l'agression comme une situation où les limites d'une personne sont dépassées, et il y a un éventail très large de comportements qui rentrent dans notre définition. Tout le monde a besoin de travailler à développer son vocabulaire autour des pratiques de consentement, mais pour les personnes qui ont commis une agression, c'est particulièrement important, puisqu’il leur est déjà arrivé de se rater là-dessus.

Dans les suites d’une agression sexuelle, c’est pertinent et nécessaire pour la personne qui en a été l'auteurE de revoir les bases du consentement. Nous avons appelé « bases du consentement » le processus d’apprentissage dont on a parlé au début de l’article – on y explore les bases des attitudes et du vocabulaire du consentement et de la communication, et ce que ça fait de les mettre en pratique. Ce processus peut prendre différentes formes selon les circonstances, mais nous voulons insister sur le fait que, en tant que personne ayant commis une agression, tu ne peux pas t'attaquer au problème de l'agression sexuelle sans améliorer tes compétences en communication. Si tu ne peux pas communiquer tes limites, demander à une personne quelles sont les siennes, et agir de manière appropriée une fois que tu as connaissance de ces limites, tu ne devrais pas t'engager dans une relation amoureuse. Nous voulons également insister sur le fait qu'une bonne communication et le consentement ne s'appliquent **PAS SEULEMENT** aux relations sentimentales ou sexuelle. La confiance et les limites sont des éléments clé dans tous types de relations, qu'elles soient basées sur l'amitié, le militantisme, le travail, un lien de parenté et/ou une histoire d'amour. Tu croules sous les opportunités de pratiquer !

Les choses les plus basiques à savoir et à se rappeler concernant le consentement sont :

1) TU N'AS PAS A PRIORI DE DROIT SUR LES AUTRES. Tu n'as pas a priori de droit au sexe avec telle ou telle personne parce que, toi, tu en aurais envie ; pas plus que sur son corps ou sur ce qu'elle pense. Ce n'est pas parce que quelqu'unE as donné son consentement pour faire du sexe la dernière fois, ou parce qu'il te semble qu'iel en a envie, que c'est encore valable aujourd'hui. C'est ton boulot de t'assurer que tes limites et celles de t_ partenaire sont posées et respectées, à chaque fois.

2) Tu mérites VRAIMENT des expériences sexuelles positives et épanouissantes. La honte et le stigmate autour des agressions peuvent être accablants. Une personne est bien plus que l'une de ses actions isolée. Tu n'es pas définiE seulement par ce que tu fais, mais par contre tu en es responsable.

Mais on ne le répètera jamais assez :
TU N'AS PAS A PRIORI DE DROIT SUR LES AUTRES.

Quand tu déconstruis les schémas négatifs et la mauvaise communication qui ont amené à une agression, ça peut être plombant d'imaginer ce que s'assurer du consentement signifie concrètement. C'est particulièrement vrai dans l'action, quand tu es face à une personne avec qui tu aimerais bien avoir une histoire sentimentale ou des rapports sexuels. Tu devrais soigneusement et **PARTICULIEREMENT** bien réfléchir à comment tu vas parler de consentement **AVANT** de te retrouver au lit avec quelqu'unE. Si tu le fais, tu auras plus de chance de communiquer clairement et tu seras moins amenéE à te planquer derrière le silence et la honte. Tu devrais aussi faire en sorte que le consentement sous toutes ses formes fasse partie de l'ensemble de tes relations – c'est important d'avoir des relations honnêtes et consensuelles à tous les niveaux, et que tu le mettes en place de façon volontaire.

Nous savons qu'il est impossible d'aborder toutes les situations en sachant exactement ce que tu veux ou à quoi t'attendre – l'imprévu fait partie de ce qui est excitant dans une relation. Néanmoins, plus tu seras clairE sur ce que tu attends d'une relation ou d'une rencontre, plus ce sera facile de gérer cette relation avec intégrité. Nous avons entendu beaucoup de personnes dire après avoir commis une agression, « je ne voulais pas que les choses se passent de cette manière ». C'est possible qu'un grand nombre de personnes, après avoir commis des erreurs, les regrettent et qu'elles feraient autrement si elles le pouvaient. Savoir ce que ça fait d'avoir le pouvoir sur ses actions est un élément clé pour avoir des relations épanouissantes. Ça concerne tout le monde, et peut-être particulièrement les personnes qui ont par le passé été impliquées dans une histoire d'agression sexuelle.

Une autre pièce du puzzle du consentement qui est spécifique aux personnes ayant commis une agression, c'est l'honnêteté vis à vis de ce qu'on a fait. Si quelqu'unE n'a pas toutes les informations utiles, iel ne peut pas donner un consentement informé. Négocier un contact sexuel aujourd'hui inclue **FORCÉMENT** que tu mentionnes la/les agressions que tu as pu commettre par le passé. C'est réellement difficile d'en parler, c'est aussi complètement nécessaire. Une fois encore, si tu sens que tu ne peux pas négocier cette conversation, tu devrais revenir sur ta décision d'avoir des relations sentimentales ou sexuelles. C'est assez simple : **NE PAS** communiquer honnêtement à ce sujet **AVANT** de coucher avec quelqu'unE veut dire que tu ne t'engages pas dans un processus de consentement plein et entier.

Nous devons prendre un moment ici pour apporter la nuance suivante : parler d'une agression passée doit d'abord correspondre avec les besoins de la personne qui l'a subie. L'agression sexuelle pour cette personne équivaut à une perte de contrôle. Une personne qui a vécu une agression perds la capacité à déterminer ce qui arrive à son corps et à ce qui l'entoure. Une énorme part du processus d'« aller mieux » est de retrouver le sentiment de contrôle qui a été perdu. Un processus de responsabilisation de l'auteurE d'une agression doit

servir cet impératif – si tu révèles des détails à propos de l'agression alors que la personne qui l'a subie ne veut pas qu'on en parle, tu lui imposes une nouvelle violence.

Il y a des manières de parler du consentement et de l'agression sexuelle sans donner de noms ou sans dépasser les limites posées. Nous te faisons des suggestions plus loin.

C'est à toi de comprendre ce que tu peux dire en restant dans les limites que la personne qui a subi l'agression a posées. Si tu ne sais pas, tu peux explicitement lui demander (si c'est approprié), ou voir si tu peux l'apprendre au travers de tes réseaux collectifs de soutien[9]. Si tu ne sais pas et que tu ne peux pas le découvrir par ce biais, opte pour la prudence. Tu peux parler du fait que tu as un passé de dépassement de limites et offrir aux personnes l'opportunité de poser plus de questions concernant certains détails, sans divulguer des éléments sensibles comme des noms. Assure-toi de prévenir la personne à l'avance si tu parles de choses qui peuvent agir comme des déclencheurs*[10] – tu parles peut-être à une personne qui a elle aussi vécu une agression !

Parler du fait que tu as commis une agression sexuelle par le passé est important pour plusieurs raisons. Être responsable de tes actes et envers ta communauté signifie t'approprier tes erreurs et travailler dur pour reconstruire la confiance. Cette confiance va au-delà des partenaires ou potentielLEs petitEs amiEs. Elle existe parmi les potes, colocataires, camarades, et les personnes avec qui tu t'organises et milites.

Nous faisons ce travail parce que ça en vaut la peine ; parce que nous croyons qu'un changement radical n'est pas juste possible, mais nécessaire. Parce que nous luttons contre l'oppression et l'injustice chaque jour et parce qu'un possible changement commence par nous, par nos propres relations avec les autres. Parce que sans de l'amour, de la compassion et de la confiance véritables, on est foutuEs.

Maintenant rentrons dans les détails !

Un super moyen pour se préparer à parler du consentement est le jeu de rôle. Avoir quelques outils pratiques pour entamer la conversation permet à la fois de se sentir plus en confiance et de s'assurer de manière efficace que les conversations à propos du consentement auront lieu. Nous offrons ci-dessous quelques scenarios spécifiques – mets en pratique ces conversations seulE,

9 NdT : on se demande si l'auteurE fait référence à des groupes de soutien formels. En france, c'est rare qu'il en existe. Mais à défaut, on peut mettre en valeur nos groupes de soutien, informels, qui existent déjà.

10 Les mots suivis d'une (*) sont expliqués dans le glossaire à la fin

avec unE amiE de confiance, ou même dans un groupe de personnes qui souhaitent améliorer leur manière de communiquer. Penses-y, écris-les, dis-les à voix haute.

L'honnêteté vis à vis de ce qu'on a fait est quelque chose de difficile. Soyons francHEs à ce sujet. C'est dur pour un tas de raisons :

1) Nous pouvons avoir honte. Être honteuxSE des choses qu'on a faites, honteuxSE d'avoir blessé quelqu'unE, honteuxSE de ne pas avoir su ce que nous étions en train de faire.

2) La connotation négative souvent associée aux questions de sexe est envahissante ! Souvent, parler d'agression sexuelle signifie qu'il nous faut surfer pas loin des sujets glissants que sont les questions de S.E.X.E. Youhou ! Même dans les cultures et les communautés dans lesquelles causer de sexe est accepté ou encouragé, la plupart d'entre nous avons été exposéEs à ce sujet à des messages négatifs pendant une grande partie de notre vie ! Cela peut nous faire sentir honteuxSEs, sales, humiliéEs, et misE à nu, mais pas d'une bonne manière...

3) Peur de perdre des amiEs/petitEs amiEs. Il est très possible qu'une fois que tu leur auras parlé de ton passé, ces personnes se sentent nerveuses, en colère, effrayées, ou troublées. La peur de perdre des amiEs ou de potentielLEs petitEs amiEs est une peur complètement valable.

4) Casser l'ambiance. Il peut être dur d'imaginer un moment torride avec unE nouvelLE amiE ou quelqu'unE qu'on vient de rencontrer... Quand la musique est parfaite, le bruit des trains passant au loin tellement pittoresque, vous vous faites des sous-entendus par le biais de blagues, vos mains tombent juste dans la bonne position, c'est génial ! Comment peux-tu bousiller cette ambiance avec quelque chose d'aussi lourd que cette part de ton passé qui est en lien avec une agression sexuelle ? Bon, comme on le disait plus haut, les genTEs disaient (et beaucoup continuent à dire...) la même chose à propos des préservatifs. Mais il y a des tonnes de manières d'être créatifVE et de faire ça en douceur tout en restant honnête et sérieuxSE. Et puis hé !quoi de plus excitant qu'un talent fou pour la communication? Non, sérieusement, rien !

Une chose encore : ces conversations peuvent se passer de plein de manières différentes. C'est important de te rappeler que tu ne peux pas contrôler les réactions et sentiments de la/des personnes à qui tu parles. Concentre-toi sur tes propres objectifs concernant cette conversation. Tes objectifs peuvent inclure : de rester honnête, de ne pas omettre certaines informations, de simplement rester dans ce que tu veux dire, de parler calmement, etc... Cependant, tu dois être prêtE à des réactions. La/les personne.s à qui tu parles peu.ven.t se sentir bouleverséEs, furieuxSEs, avoir envie de t'apporter du soutien, être triste. Iels peuvent ne pas vouloir en parler. En outre, ça risque d'être plus qu'une simple conversation autour d'un thé. Quelque soit la façon dont ça se passe, c'est important que tu les autorises à avoir cette réaction. Prends une grande inspiration et soit juste courageuxSE...

OK, passons à trois scenarios potentiels pour commencer une discussion pendant laquelle tu vas parler de ton passé, en lien avec une agression sexuelle que tu aurais commise

Le premier, c'est en parler à unE amiE ou une personne que tu connais bien en dehors d'un contexte amoureux. Le second, c'est en parler à unE nouvelLE amiE; quelqu'unE que tu ne connais pas très bien et avec l_quelLE tu n'as pas de relation amoureuse. Le troisième est comment parler à quelqu'unE de ton passé juste avant que vous vous câliniez/caressiez/fassiez du sexe/jouiez/« le fassiez ».

1. TU L_ CONNAIS BIEN

Pourquoi c'est important :

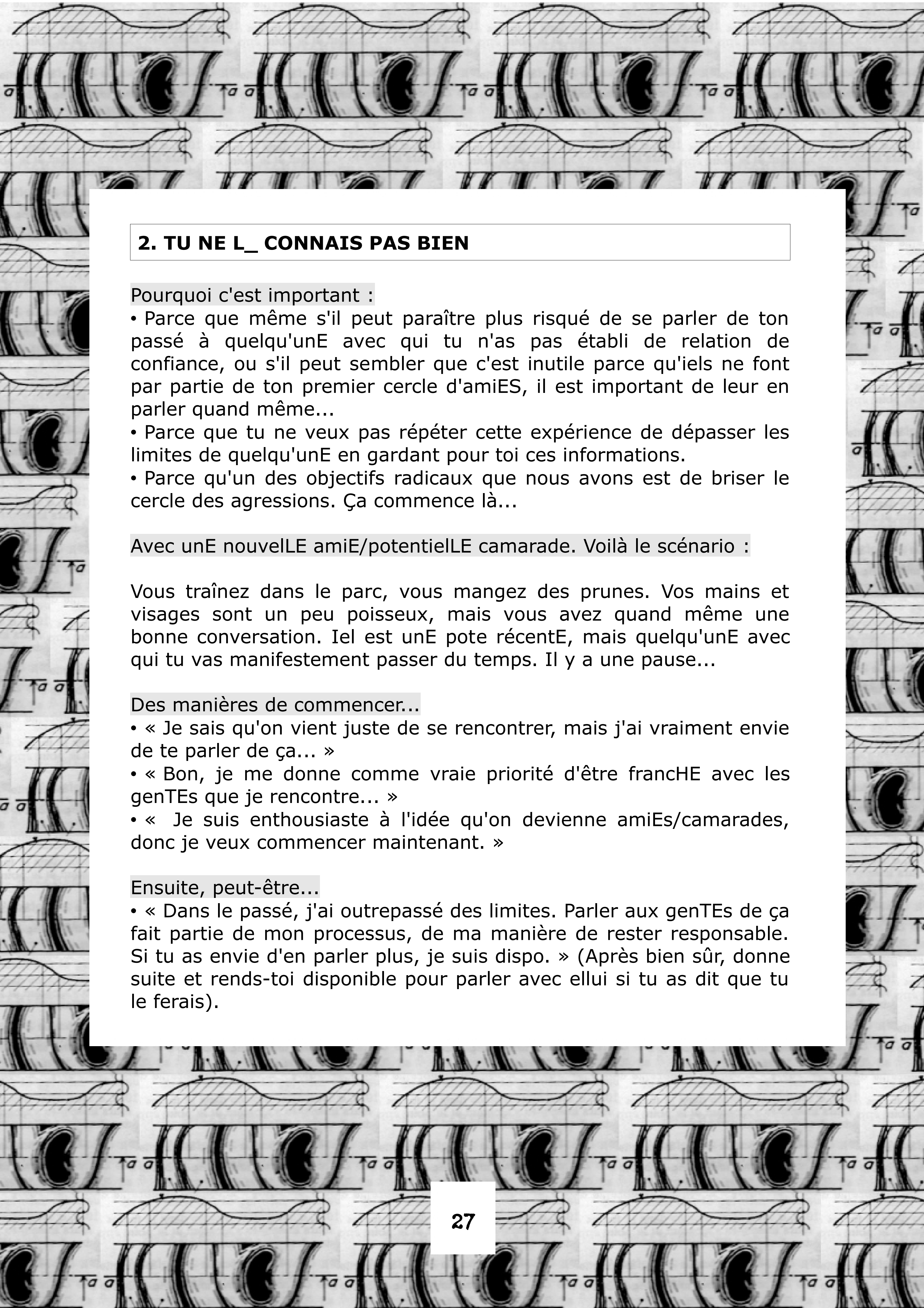
- Pour qu'iel l'entende de toi avant de l'entendre ailleurs.
- C'est une manière importante d'être responsable envers ta communauté.
- Tu es en train de faire un important et difficile travail d'honnêteté concernant ton passé. Tu es en train de creuser la question de la confiance. Hé ! Après que tu as fait ce premier pas, qui te mets en situation de vulnérabilité, peut-être se sentira-t-iel suffisamment courageuxSE pour partager quelque chose avec toi...
- Pour aller mieux toi-même. Garder un grand secret effrayant peut finir par te bouffer.

Avec t_ pote/coloc' : voilà le scenario...

C'est un dimanche matin à traîner à la maison. Vous êtes touTEs les deux réveilléEs, buvant du thé à petites gorgées tout en préparant un petit dèj' approprié à ce genre de matinées. La conversation s'oriente vers le sujet des petitEs amiEs et du sexe. C'est peut-être maintenant le moment... Commencer la conversation risque d'être la partie la plus difficile.

Voici quelques manières de se lancer :

- « J'avais envie de te parler de quelque chose me concernant... »
- « Écoute, je veux que tu apprennes ça par moi... »
- « Je travaille dur pour être responsable envers ma communauté, envers les personnes qui comptent pour moi. Tu comptes pour moi. Une partie de ça implique que je parle ouvertement et honnêtement de comportements que j'ai eu et imposés par le passé ... »



2. TU NE L_ CONNAIS PAS BIEN

Pourquoi c'est important :

• Parce que même s'il peut paraître plus risqué de se parler de ton passé à quelqu'unE avec qui tu n'as pas établi de relation de confiance, ou s'il peut sembler que c'est inutile parce qu'iels ne font par partie de ton premier cercle d'amiES, il est important de leur en parler quand même...

• Parce que tu ne veux pas répéter cette expérience de dépasser les limites de quelqu'unE en gardant pour toi ces informations.

• Parce qu'un des objectifs radicaux que nous avons est de briser le cercle des agressions. Ça commence là...

Avec unE nouvelLE amiE/potentielLE camarade. Voilà le scénario :

Vous traînez dans le parc, vous mangez des prunes. Vos mains et visages sont un peu poisseux, mais vous avez quand même une bonne conversation. Iel est unE pote récentE, mais quelqu'unE avec qui tu vas manifestement passer du temps. Il y a une pause...

Des manières de commencer...

• « Je sais qu'on vient juste de se rencontrer, mais j'ai vraiment envie de te parler de ça... »

• « Bon, je me donne comme vraie priorité d'être francHE avec les genTEs que je rencontre... »

• « Je suis enthousiaste à l'idée qu'on devienne amiEs/camarades, donc je veux commencer maintenant. »

Ensuite, peut-être...

• « Dans le passé, j'ai outrepassé des limites. Parler aux genTEs de ça fait partie de mon processus, de ma manière de rester responsable. Si tu as envie d'en parler plus, je suis dispo. » (Après bien sûr, donne suite et rends-toi disponible pour parler avec ellui si tu as dit que tu le ferais).

3. UNE PERSONNE AVEC QUI TU VAS PEUT-ETRE COUCHER

Pourquoi c'est important :

• Parce que la situation n'est PAS consentie si cette personne n'a pas toutes les informations dont elle aurait besoin pour prendre une décision avisée.

• Parce que c'est une façon d'établir de la confiance.

• Parce que tu es en train de poser le décor pour tous les autres moments de communication importants qui auront lieu autour des questions de sexe (partager les informations en rapport à la santé, aux méthodes de contraception, à comment vous faites gaffe à vos limites, comment vous êtes attentifVEs aux identités de genre/de corps, etc...).

Avec unE potentielLE petitE amiE ou partenaire occasionnelLE. Voilà le scénar :

Depuis un moment vous traînez touTEs les deux dans les mêmes lieux, mais vous vous êtes vraiment captéEs lors d'un atelier marionnettes. Vous avez flirté par l'intermédiaire de vos marionnettes. C'était super érotique et adorable. Maintenant vous êtes chez ellui après avoir bu un thé. Il y a eu contacts de vos mains et effleurements de bras délibérés, et un tas de sous-entendus dans la conversation. Vous vous embrassez...

Voilà quelques manières de commencer...

• « Tu me plais/ je veux faire XYZ avec toi/j'aime bien comment les choses se passent. Mais avant que nous allions plus loin, je voudrais vérifier deux trois choses... »

• « Par le passé, j'ai outrepassé les limites de quelqu'unE, et je me suis vraiment engagéE à parler de ça et à m'assurer que ça n'arrivera plus... »

• « Je pense que le consentement est quelque chose d'érotique et d'important. Je veux que tu saches que je travaille dur pour respecter les limites et les corps des genTEs et que j'ai une histoire en lien avec ça où ça n'a pas été le cas. Je suis dispo pour en parler maintenant ou à un autre moment, mais je veux que tu sois au courant. »

• « Je veux que tu saches que je ne serais pas là si je ne me faisais pas confiance pour rechercher et respecter tes limites... » (Si tu ne peux pas honnêtement et avec assurance dire ça, tu ne devrais PAS être intime avec d'autres personnes).

Si tu arrives à mettre en pratique un de ces scenarios, quelque soit la manière dont ça se passe, tu devrais te mettre une tape dans le dos, te prendre dans tes bras et te payer une douceur, parce que tu viens de franchir une sacré marche et de faire preuve de **BEAUCOUP** de courage.

Tous ces scenarios sont de vagues débuts pour faire un travail vraiment dur. Mais si tu t'engages dans un changement et une radicale modification de nos manières d'interagir les unEs avec les autres, tu dois t'engager dans le consentement. La culture du consentement est une culture qu'il nous incombe à touTEs de façonner. L'engagement concernant le consentement ne veut pas dire faire la police, rester droitE en toutes circonstances, être excessivement sensible, ou tout autre mythe « youhou » auquel tu pourrais penser. Le moment d'une agression et ses suites douloureuses ont des effets secondaires sur la communauté et révèlent combien nous sommes interconnectéEs les unEs aux autres ; enchevêtréEs entre nous dans des modèles de relations. Alors qu'on voit combien le mal qui peut toucher directement une ou quelques personnes en touche tant d'entre nous indirectement, l'inverse est aussi vrai. Des relations amoureuses et des amitiés positives, confiantes, respectueuses, créatives font partie de notre survie. Cette sorte d'amour concret est ce qui nous conduit de plus en plus près d'une libération collective. Libération, autonomie et progrès sont liés. Nous avons besoin de chaque membre de notre grande et belle communauté pour mettre en mouvement les muscles de ce grand corps collectif que peuvent être la compassion, la gentillesse et l'intégrité. Une fois que tu pratiqueras et apprendras toi-même dans un contexte de consentement, tu seras peut-être capable de créativité, de confiance et de communication dont tu ne te serais jamais cru capable. Et nous ne voyons pas ce qu'il y aurait de plus érotique que ça...

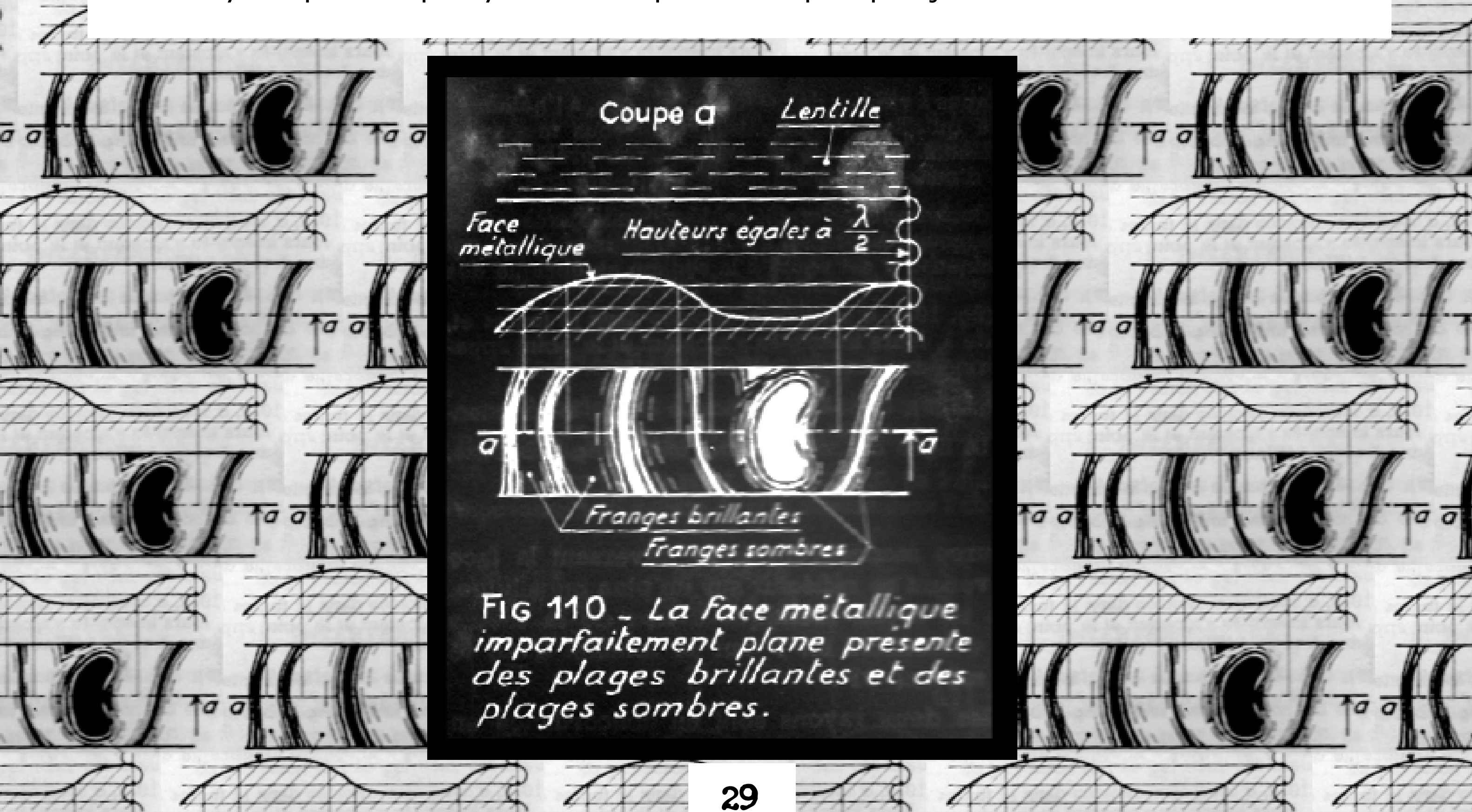


FIG 110 _ La face métallique imparfaitement plane présente des plages brillantes et des plages sombres.



Le safe sexe, c'est plus que du latex

→ « Safe Sex Is More Than Just Latex »

Si tu réponds oui à une de ces questions, il se peut que tu sois en train de vivre un abus

Est-ce que tu te sens pousséE à faire du sexe quand tu ne veux pas ?
Est-ce qu'il t'arrive de faire du sexe pour « avoir la paix » ?
Est-ce que t_ partenaire a envie de sexe après une dispute, alors que toi tu n'en as pas envie ?
Est-ce qu'il t'est déjà arrivé de ne pas bouger pendant le sexe parce que résister paraissait être plus risqué ?
Est-ce que t_ partenaire a déjà initié du sexe avec toi alors que tu dormais ?
Est-ce que t_ partenaire a déjà refusé de se protéger alors que tu lui avais demandé ?
Est-ce que tu as déjà eu l'impression que t_ partenaire utilisait le sexe pour te punir ou te contrôler ?
Est-ce qu'iel t'a déjà reproché de vouloir arrêter en plein milieu ?
Est-ce que t_ partenaire t'a déjà forcé à faire du sexe ?
Est-ce que t_ partenaire te refuse continuellement du sexe ou de l'affection, ou bien le réclame selon ses conditions ?
Est-ce que t_ partenaire utilise des insultes à caractère sexuel contre toi ?
Est-ce qu'il arrive que t_ partenaire se moque de toi sur des sujets sexuels ?
As-tu déjà fait du sexe avec ellui parce que tu en avais assez de résister ?
T_ partenaire t'accuse-t-iel d'avoir des aventures ?
T_ partenaire te menace-t-iel d'avoir d'autres relations, ou en a, alors que vous avez décidé d'être monogames ?
Se moque-t-iel de toi pendant le sexe ?
Est-ce que t_ partenaire parle avec d'autres personnes (son ex, ses amiEs…) de tes "incapacités" sexuelles ?
Est-ce qu'iel t'oblige à lui raconter tes fantasmes ?
Est-ce que t_ partenaire te fait avoir honte de tes désirs ou fantasmes ?
Est-ce que t_ partenaire a dépassé tes limites ou les mots que vous aviez convenu pour dire stop ?
Dans un contexte S/M, est-ce qu'il t'arrive de n'être pas bien sûrE du moment où les scènes commencent ou finissent ?



J'ai le droit…

→ « A Personal Bill Of Rights »

J'ai le droit…

de proposer un rencard sans être anéantiE si la réponse est non

de refuser un rencard sans me sentir coupable

de suggérer des activités

de refuser n'importe quelle activité, même si la personne avec qui je suis se réjouit à l'idée de celle-ci

d'avoir mes propres sentiments

de choisir d'aller à une fête toutE seulE sans avoir l'impression de devoir en repartir avec quelqu'unE

de dire que je pense que ce que dit unE amiE est faux, mauvais, ou que ses actions sont injustes

de dire à quelqu'unE que je n'aime pas qu'iel m'interrompe

qu'on respecte mes limites

de dépenser mon argent comme je veux, même si c'est débile

de dire à m_ partenaire que je veux de l'affection

de dire à m_ partenaire que je veux de l'intimité physique

de refuser de faire du sexe avec une personne qui vient de me payer une soirée qui lui a coûté cher

de commencer doucement une relation, de dire, « je veux te connaître mieux avant de m'impliquer plus »

d'être moi-même sans changer pour convenir aux autres

de dire à m_ partenaire que je veux du sexe

de refuser à tout moment de faire du sexe ou de partager une quelconque forme d'intimité

qu'on me dise qu'une relation est en train de changer et de ne pas me sentir coupable, ou tenter de changer pour que ça continue

à une relation égalitaire avec un homme ou une femme

de ne pas être dominantE, ou dominéE

d'être discretE ou d'avoir de l'assurance, et ne pas être mal comprisE

d'agir d'une certaine façon avec une certaine personne, et autrement avec une autre

de changer mes objectifs quand je le décide

Sommaire de Learning Good Consent, l'original!

anglais (USA) , 48 pages, Riot grrrr press. Dispo sur : www.phillyspissed.net/node/32

en gris : ce qui est traduit ici.
En noir : le reste, pas encore traduit, *sauf si c'est précisé*.

Consent questions (3 pages)

traduit: 100 questions sur le consentement

Queers, kissing and accountability (4 pages)

témoignage sur le consentement, des réflexions sur la notion d'*accountability.*

Ask, define, homework

« when i was 18… » perpetrator/survivor are not exclusive (2 pages)

Un témoignage. Le récit d'un viol vécu : comment elle a longtemps pensé que c'était de sa faute, et comment ça l'a amenée elle aussi à dépasser les limites d'autres personnes par la suite.

What is safety?

Patterns (1 page)

Un témoignage qui parle des schémas appris qui nous font supposer, nous sentir obligéE de... Et comment l'auteure tente de s'en défaire.

Positive consent for dudes who get it on with dudes (6 pages)

Traduit : dans le Consentement : un truc... de pédé ? sous le titre « Le consentement explicite pour des garçons qui couchent avec des garçons »

Back safely

Numbers

Embodied consent

Desiring consent

Consent workshop (5 pages)

Déroulement d'un atelier sur le consentement (d'une durée de 1h30 environ). *En cours de traduction. A paraître prochainement... On l'espère !*

The Basics

Signs to look for in a battering personality (2 pages)

Une liste de signes qui peuvent permettre de reconnaître une situation de violence conjugale ou d'abus (*il existe des documents similaires en français*)

Safe sex is more than just latex

A personal bill of rights

Ressources & contact

No means no *Existe en français sous forme illustrée : « quand je dis... c'est non »*

Pour poursuivre

→ **On a encore du boulot pour qu'il y ait des textes en français sur tous les aspects autour du consentement et des violences, mais il existe quand même quelques textes, notamment des brochures téléchargeables sur le site *infokiosques.net :***

** Des textes pour comprendre et s'exercer au consentement... Pour de nouveaux imaginaires qui nous font du bien ?

Le consentement *(100 questions sur le consentement)*
Consentement : un truc... de pédé ? *(sur le consentement dans les relations entre garçons)*
Sexualités, corps, plaisirs de femmes *(notamment exercices autour du consentement verbal ; sur les schémas qui nous enferment...)*

** Parce que malheureusement, dans la réalité c'est pas encore ça... des idées et récits d'expériences pour soutenir et/ou pour agir sur nos environnements collectifs :

Soutenir unE survivantE d'agression sexuelle
Juste une histoire de fille *(témoignage sur des violences dans une relation hétéro et la prise en charge collective qui a suivi)*
Lavomatic – lave ton linge en public *(réflexions sur la responsabilité collective et la prise en charge des violences de genre)*
Non c'est non *(l'autodéfense féministe en trois tomes)*
Sous le tapis le pavé *(sur les violences sexistes en général... où l'on voit que ça ne concerne pas que les relations sexuelles et/ou affectives)*

** Des récits de viols... Alors ? Quand est-ce qu'on s'y met au consentement ?

Le viol c'est quoi ? *(mini BD d'une demi page)*
Les violences conjugales *(dans les relations hétérosexuelles)*
Combien de fois quatre ans *(Témoignage., viol et prise de conscience)*
Je ne suis pas un égout séminal *(autour du lien entre viol et domination masculine)*
Le viol ordinaire *(un témoignage qui raconte une situation « ordinaire » d'outrepassement de limites sur lequel il est la plupart du temps difficile, voire culpabilisant de mettre le mot « viol ».)*
« Je ne veux plus être un violeur » *(le témoignage par un garçon des viols « ordinaires » qu'il a commis. Des suggestions pour pratiquer le consentement, questionner des évidences)*

** Des textes pour questionner plus largement nos relations, et les dynamiques qui nous aident pas pour pratiquer un consentement satisfaisant... « l'Âaamourrrr », la parole...

L'amour nuit gravement...
La fabrication artisanale des conforts affectifs
« Je t'aime... oui mais non, l'amour c'est mal »
Contre l'amour
La répartition des tâches entre les femmes et les hommes dans le travail de la conversation

→ **2014 est une année faste. Ça, ça vient de paraître et c'est indispensable!**

→ **Les violences conjugales, c'est pas qu'un truc d'hétéro**. *une brochure sur les violences conjugales entre gouines, trans. Disponible dans tous les bons infokiosques féministes.*

→ **Si vous lisez l'anglais, il y a beaucoup de brochures sur ces sujets. Un bon début c'est par ici :**

Learning Good Consent (*il y a une biblio à la fin)*
Ask First
Revolution Starts at Home
Support / Apoyo (*disponible en anglais et en castillan)*
trouvables sur les distros sur internet, notamment qzap.net et zinelibrary.info.
+ le site de philly's pissed/philly stands up : phillyspissed.net
et là, il y a des biblio assez complètes.

Les deux zines les plus récents qu'on a trouvé sur le sujet :
Drifting Clouds (2012) *(récits, temoignages, un peu comme LGC et Ask First)*
Accounting For Ourselves (2013) *(reflexions autour de la gestion collective : après des années d'experiences dans leurs milieux, où sont les impasses ? Où sont les pistes ?) (trouvable sur CrimethInc.net)*

si il manque des trucs dans cette biblio, n'hésitez pas à nous envoyer les références de vos zines préférés !

Glossaire

Trigger: littéralement gachette, déclenchement, provoquer.
On a choisi de traduire par « **déclencheur** » **:** des sensations et situations précises (odeurs,gestes, positions, mots) qui ramène une personne à une expérience traumatisante qu'elle a vécu.

Dissocier : c'est le fait de vivre une situation où on a l'impression d'être extérieurE à son corps, de se voir en train de faire quelque chose auquel on n'a pas l'impression de prendre part.

A paraitre aux memes éditions

« Que faire quand quelqu'unE te dit que tu as dépassé ses limites, l'as misE mal à l'aise, ou agresséE »
(traduction CROUTEsque, printemps 2014)

«Nous sommes touTEs des survivantEs, nous sommes touTEs des agresseurSEs »
(traduction CROUTEsque, printemps 2014)

« Cette méthode a changé ma vie sexuelle.»

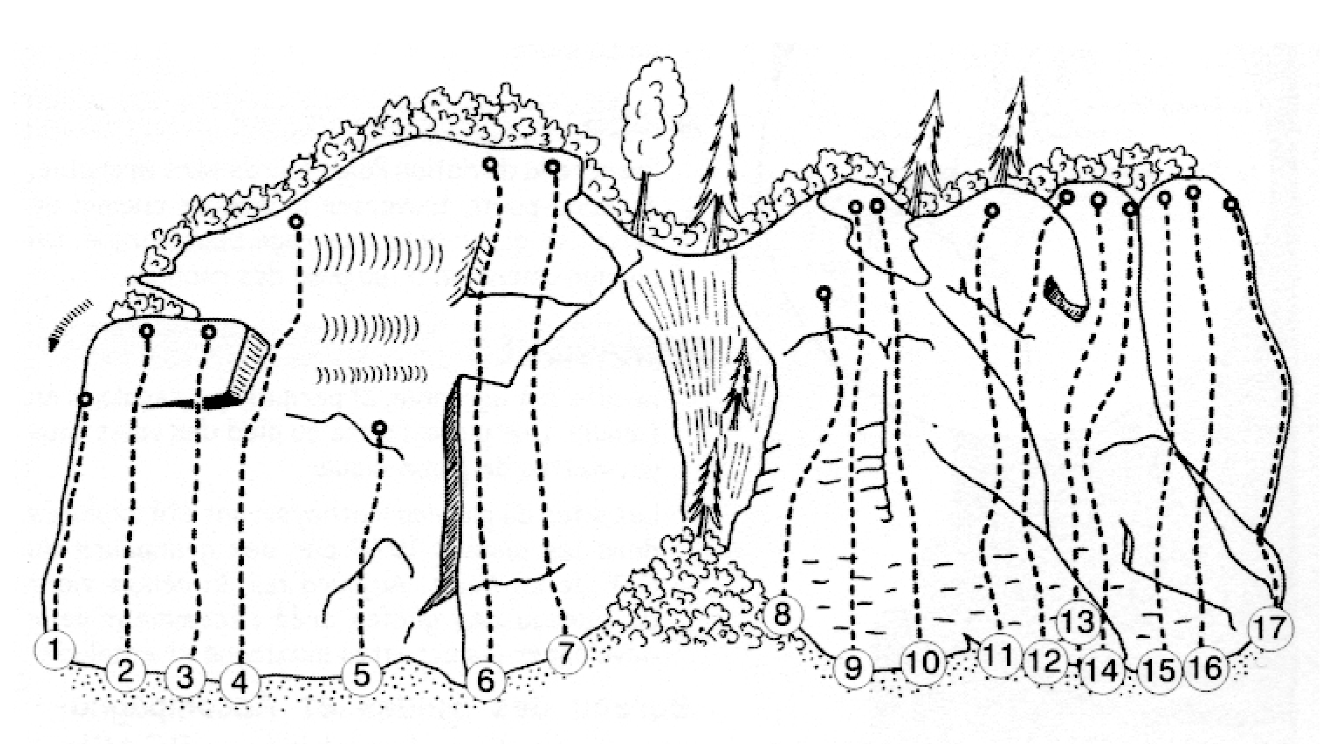
Monique Wittig

« Mon zine de chevet »

Beyoncé

« C'est vraiment n'importe quoi »

DSK



un zine des éditions CROUTE. Printemps 2014 pour la traduction.